


Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Юбилейная средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
«25» августа 2023 год

«Согласовано» 
Замдиректора по УВР
Очирова С.В.
«25» августа 2023 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
КЛАСС: 7-9
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 204

Преподаватель:
Козулина Светлана Михайловна
учитель физической культуры

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «О рабочих программах учебных предметов» письмо. № 08-1786 от 28.10.2015г.

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, с внесенными изменениями: приказ № 1577 от 31.12.2015г.)

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 766 от 23.12.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями в приказ 254 от 02.03.2021 №62645).

- Авторской программы по физической культуре под редакцией А. П. Матвеев «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7-9 классов». – М; Просвещение.

- Образовательной программы ООО МБОУ ЮСОШ.

- Учебного плана МБОУ ЮСОШ.

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

Цель рабочей программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников (УМК): Физическая культура 6-7 класс А. П. Матвеев, М; Просвещение 68 часов. Физическая культура 8-9 класс А. П. Матвеев, М; Просвещение 68 часов.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- . овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- . формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- . формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- . владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - . определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - . готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- . умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - . овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временно2й перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
 - выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
 - основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
 - осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
 - адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
 - адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
 - основам саморегуляции эмоциональных состояний;
 - прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;
 - учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
 - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
 - продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
 - оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
 - осуществлять коммуникативную рефлексия как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
 - в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
 - вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
 - следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
 - устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
 - в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей;
 - ставить проблему, аргументировать её актуальность;
 - самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
 - выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
 - организовывать исследование с целью проверки гипотез;
 - делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты.

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Сдача нормативов по физ. подготовке, тестовые задания по теории Критерии оценивания подготовленности обучающихся.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка «4» За тоже выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3» За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

Оценка «2» За выполнение, в котором обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре.

Оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8

7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре (Проходят через все уроки физической культуры в соответствии с тематическим планированием):

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению

утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование 7-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность входит в рабочие часы по легкой атлетике, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол как теоретический материал. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики (29ч)

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусках (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (90ч)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с

разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры:

Баскетбол (28ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (28ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (11ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами. Упражнения с мячом: удары (внешней и внутренней стороной стопы.) Остановка мяча. (остановка мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подъемом). Тактика игры.

Лыжная подготовка (18ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Тематическое планирование

Тема	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	19ч	15ч	15ч
Баскетбол	8ч	10ч	10ч
Гимнастика	10ч	10ч	9ч
Лыжная подготовка	6ч	7ч	5ч
Волейбол	8ч	8ч	12ч
Футбол		6ч	5ч
Легкая атлетика	17ч	12ч	12ч
Итого	68ч	68ч	68ч

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-9 классов на

68 часов (2 ч в неделю)

7 класс

№	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведени я	
			План	Факт
	Легкая атлетика (19 часов)			
1	Основы знаний. Инструктаж по ТБ	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3	Стартовый разгон	1		
4	Низкий старт	1		
5	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
6	Развитие скоростных способностей	1		
7	Развитие скоростной выносливости	1		
8	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
9	Метание мяча на дальность	1		
10	Метание мяча на дальность	1		
11	Развитие силовых и координационных способностей	1		
12	Прыжок в длину с разбега	1		
13	Прыжок в длину с разбега	1		
14	Развитие выносливости	1		
15	Развитие силовой выносливости	1		
16	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
17	Переменный бег	1		
18	Гладкий бег	1		
19	Кроссовая подготовка	1		
	Баскетбол (8 часов)			
20	Инструктаж по ТБ	1		
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
22	Ловля и передача мяча	1		
23	Ведение мяча	1		
24	Бросок мяча	1		
25	Бросок мяча в движении	1		
26	Штрафной бросок	1		
27	Тактика игры	1		
	Гимнастика (10 часов)			
28	Инструктаж по ТБ	1		
29	Развитие двигательных качеств	1		
30	Акробатические упражнения	1		

31	Развитие гибкости	1		
32	Кувырок вперед, кувырок назад	1		
33	Кувырок назад в стойку на лопатках	1		
34	Прыжок через гимнастического козла	1		
35	Упражнения в вися	1		
36	Развитие координационных способностей	1		
37	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
	Лыжная подготовка (6 часов)			
38	Инструктаж по ТБ	1		
39	Техника лыжных ходов	1		
40	Спуск в высокой стойке	1		
41	Техника подъема лесенкой	1		
42	Повороты на месте и в движении	1		
43	Техника торможения	1		
	Волейбол (8 часов)			
44	Инструктаж по ТБ	1		
45	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
46	Прием и передача мяча	1		
47	Нижняя боковая подача	1		
48	Прием мяча после подачи	1		
49	Подача мяча	1		
50	Нападающий удар	1		
51	Тактика игры.	1		
	Легкая атлетика(17 часов)			
52	Инструктаж по ТБ	1		
53	Развитие силовой выносливости	1		
54	Переменный бег	1		
55	Кроссовая подготовка	1		
56	Развитие силовой выносливости	1		
57	Гладкий бег	1		
58	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
59	Низкий старт	1		
60	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
61	Развитие скоростных способностей	1		
62	Развитие скоростной выносливости	1		
63	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
64	Метание мяча на дальность	1		
65	Метание мяча на дальность	1		
66	Развитие силовых и координационных способностей	1		
67	Прыжок в длину с разбега	1		
68	Повторение пройденного	1		
	ИТОГО	68		

8 класс

№	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика (15 часов)				
1	Инструктаж по Т Б	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3	Высокий старт	1		
4	Финальное усилие. Эстафеты	1		
5	Развитие скоростной выносливости	1		
6	Развитие скоростных способностей	1		
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
8	Метание мяча в цель и дальность	1		
9	Бег на средние дистанции	1		
10	Метание мяча на дальность	1		
11	Развитие силовой выносливости	1		
12	Преодоление препятствий	1		
13	Развитие силовых и координационных способностей	1		
14	Прыжок в высоту с разбега	1		
15	Прыжок в длину	1		
Баскетбол (10 час)				
16	Инструктаж по Т Б	1		
17	Овладение техникой передвижений стойки, повороты, остановки	1		
18	Освоение ловли и передача мяча	1		
19	Ведение мяча	1		
20	Техника бросков мяча	1		
21	Тактика свободного нападения	1		
22	Вырывание и выбивание мяча	1		
23	Бросок мяча	1		
24	Тактики игры	1		
25	Взаимодействие двух игроков	1		
Гимнастика (10 часов)				
26	Инструктаж по Т Б	1		
27	Основы знаний Освоение строевых упражнений	1		
28	Акробатические упражнения	1		
29	Развитие гибкости	1		
30	Кувырок вперед, кувырок назад	1		
31	Кувырок назад в стойку на лопатках	1		
32	Совершенствование висов и упоров	1		
33	Развитие силовых способностей	1		
34	Освоение опорных прыжков	1		
35	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Лыжная подготовка (7 часов)				
36	Инструктаж по Т Б	1		
37	Техника лыжных ходов	1		
38	Подъём, спуск, торможение	1		
39	Поворот на месте «махом»	1		
40	Повороты на спуске	1		
41	Способы подъёма, спуска и торможения	1		
42	Прохождение дистанции 2 км	1		
Волейбол (8 часов)				

43	Инструктаж по Т Б	1		
44	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
45	Техника приема и передач мяча	1		
46	Техника нижней прямой подачи мяча	1		
47	Техника верхней прямой подачи мяча	1		
48	Техника прямого нападающего удара	1		
49	Развитие координационных способностей	1		
50	Тактика игры	1		
Легкая атлетика (12 часов)				
51	Инструктаж по Т Б	1		
52	Эстафетный бег	1		
53	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
54	Преодоление препятствий	1		
55	Развитие силовой выносливости	1		
56	Высокий старт	1		
57	Овладение техникой длительного бега	1		
58	Бег на средние и длинные дистанции	1		
59	Прыжок в длину с разбега	1		
60	Прыжки в высоту с разбега	1		
61	Овладение техникой метания мяча на дальность и в цель	1		
62	Метание мяча на дальность			
Футбол (6 часов)				
63	Инструктаж по Т Б	1		
64	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
65	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1		
66	Освоение техникой ведения мяча	1		
67	Овладение техникой ударов по воротам	1		
68	Совершенствование тактики игры	1		
ИТОГО		68		

9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
---	------------	--------------	-----------------

Легкая атлетика (15 часов)			План	Факт
1	Инструктаж по ТБ	1		
2	Совершенствование низкого старта с ускорением до 30 м. Бег 60 м	1		
3	Зачет – бег 60 м	1		
4	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	1		
5	Метание малого мяча	1		
6	Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		
7	Зачет - метание малого мяча	1		
8	Кросс до 15 минут	1		
9	Эстафетный бег	1		
10	Бег на 1000, 3000 метров	1		
11	Зачет - бег на 1000, 3000 метров	1		
12	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
13	Зачет - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
14	Тестирование – подтягивание в висе	1		
15	Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
Баскетбол (10 часов)				
16	Инструктаж по ТБ	1		
17	Повторение приемов передвижений, остановок, стойки, поворотов игрока.	1		
18	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
19	Обучение броску одной и двумя руками в прыжке	1		
20	Повторение броска одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча	1		
21	Зачет — бросок одной и двумя руками в прыжке	1		
22	Обучение взаимодействию двух игроков	1		
23	Зачет — взаимодействие двух игроков	1		
24	Совершенствование нападения быстрым прорывом (3:2)	1		
25	Учебная игра	1		
Гимнастика (9 часов)				
26	Инструктаж по ТБ	1		
27	Обучение кувырку вперед	1		
28	Совершенствование кувырка вперед	1		
29	Обучение кувырку назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1		
30	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	1		
31	Освоение опорных прыжков	1		
32	Развитие гибкости	1		
33	Упражнения в висе	1		
34	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Лыжная подготовка (5 часов)				
35	Инструктаж по ТБ	1		
36	Совершенствование известных способов передвижения на лыжах	1		
37	Совершенствование техники подъемов	1		
38	Совершенствование техники торможения и поворотов	1		

39	Тренировочное прохождение и контроль прохождения дистанции 3км	1		
Волейбол (12 часов)				
40	Инструктаж по ТБ	1		
41	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
42	Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах Отбивание мяча кулаком через сетку	1		
43	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах	1		
44	Зачет - передачи мяча над собой во встречных колоннах	1		
45	Повторение нижней прямой подачи, прием подачи. Игра	1		
46	Зачет - нижняя прямая подача	1		
47	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку	1		
48	Зачет - верхняя передача мяча в парах через сетку	1		
49	Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания партнером	1		
50	Зачет — прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	1		
51	Учебная игра	1		
Легкая атлетика (12 часов)				
52	Инструктаж по ТБ	1		
53	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
54	Зачет - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
55	Челночный бег 3x10м	1		
56	Совершенствование бега на 60 м	1		
57	Зачет - бег 60 м	1		
58	Кроссовая подготовка	1		
59	Совершенствование бега 1500м, 2000м Метание малого мяча	1		
60	Зачет - метание малого мяча	1		
61	Зачет - бег 1500м, 2000м	1		
62	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	1		
63	Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		
Футбол (5 часов)				
64	Инструктаж по ТБ	1		
65	Овладение техникой ведения мяча с обводкой	1		
66	Овладение техникой ударов по воротам	1		
67	Техника защиты и нападения	1		
68	Игра в футбол	1		
ИТОГО		68		